

ホットヨガスタジオLAVAの無料野外ヨガイベント！ 大阪府天王寺公園にて「てんしばナイトヨガ」開催 大阪府の健康アプリ「アスマイル」とも連携

全国に420店舗以上のホットヨガスタジオを展開する株式会社LAVA International（本社：東京都港区／代表取締役：鷺見 貴彦、以下LAVA）は、8月の毎週水曜日と土曜日に、天王寺公園エントランスエリア「てんしば」にて、無料ヨガイベント「てんしばナイトヨガ」を開催します。



URL : https://yoga-lava.com/event/2019/night_yoga_1907/

毎年、ご好評いただいている天王寺公園エントランスエリア「てんしば」でのヨガイベントを、2019年は、「てんしばナイトヨガ」と称し、夏の暑さで疲れた体をリフレッシュできるよう、夜風に当たりながら体を動かすナイトイベントとして開催することとなりました。普段ヨガをされている方だけでなく、小さなお子様連れのご家族やお年寄りも、老若男女問わず気軽に参加できるようなプログラムとなっています。

今回の「てんしばナイトヨガ」は、大阪府後援のイベントとして、健康アプリ「アスマイル」とも連携し、ご参加いただいた方には、ポイントが贈呈されます。このイベントを通して、大阪府民がヨガに触れる機会を創出し、大阪府の皆さんの健康づくりをサポートできたらと考えています。

■イベント概要

日時： 2019年8月
7日(水)・10日(土)・14日(水)・17日(土)・21日(水)・24日(土)・28日(水)・31日(土)
各回19:00～20:00 ※雨天中止

受付時間： 18:30～

場所： 天王寺公園エントランスエリア「てんしば」

アクセス： 地下鉄御堂筋線・谷町線「天王寺」駅、JR「天王寺駅」、近鉄「大阪阿部野橋駅」、
阪堺上町線「天王寺駅前駅」、各駅から徒歩すぐ

参加費： 無料

イベントURL : https://yoga-lava.com/event/2019/night_yoga_1907/

■ イベント担当インストラクター



江崎優 2018年～2019年度LAVAトップインストラクター

もともと運動やスポーツは苦手だったが、ヨガと出逢い初めてカラダを動かす楽しさや気持ち良さを感じる。2015年4月にLAVAに入社し扇町店へ勤務。その後、守口ジャガータウン店、松井山手店でも勤務し、現在は地元・大阪を中心に関西エリアの店舗で活動中。人と比べずに自分を大切にできるようになることや愛を持って目の前のことを見つめられるようになっていくこと、カラダだけではなく心にも変化が伴い、より生きやすくなっていくことといったヨガの無限な恩恵に魅了され学び続けている。

担当回

8月7日(水)・17日(土)



林田輝一 2018年度LAVAトップインストラクター

幼少期より、人に尽くすことに喜びを感じながら過ごす。大学在籍時は子どもの成長に尽くし、平和で幸せに溢れる未来を過ごせるようにと献身。子どもを取り巻く大人たちの健康や生き方によって、子どもたちの健康や生き方が変わっていくことに視点を置き、卒業後は対大人の仕事に就く。そんななかLAVAに出会い、人々の幸せや世界の幸せのために存在するという社風に惹かれ、2016年4月にLAVAへ入社。「今が過去をつくり、今が未来をつくる」をモットーにし、より多くの人たちの幸せをサポートしていくべく日々愛を込めてレッスンを提供している。現在はLAVAでのレッスンと並行しながらキッズやシニア向けにヨガを広め、より健康的で幸せな人生を過ごしてもらえるようにとボランティアでも活動中。

担当回

8月10日(土)・28日(水)



高松奈々 2018年～2019年度LAVAトップインストラクター

慌ただしく流れる日々のなかで、「自分はこのままでいいのだろうか?」と自問し続け、自分のありたい姿と現実のギャップに心がどこか満たされず悩んでいる頃に、ヨガと出会う。ヨガを通して自分に必要なもの、不必要なものが明確になり、心とカラダの状態や変化に耳を傾け、自分を認め自分らしく過ごすことの大切さに気づく。沢山の方とヨガを通してつながり、楽しさを共有したいと思い、インストラクターへ転身。プラクティスを重ね、日々変わり続ける「今の自分」を楽しんでいる。社内表彰式にて最優秀新人賞をはじめ、多数の賞を受賞。また2018年2月に開催された「LAVA FESTA fun」にて講師として参加、レッスンを提供した。

担当回 8月14日(水)



河田貴斗 2018年～2019年度LAVAトップインストラクター

幼少期よりカラダを動かすことが好きで、憧れていた空手を始める。日々の稽古で精神的にも肉体的にも鍛えられ、毎日に感謝することができるほどの礼儀を学ぶ。この経験から、「感謝する大切さ、カラダを動かす楽しさを伝えられるような仕事をしたい」と思うように。カラダや心とつながるだけでなく人のつながりも大切にし、人を幸せにできるヨガインストラクターという仕事に魅力を感じ、2015年4月に入社。2016年には「Reebok主催アサナ大会YOG-1」に参加。ベスト8の結果を残す。2018年にはLAVATOPインストラクターとして活動する。ヨガを通じカラダの変化、心の変化を感じてもらえるような気づきあるレッスン提供している。

担当回 8月21日(水)



長町久美子 2018年～2019年度LAVAトップインストラクター

幼少期から13年間、新体操を続け、インターハイや国体にも出場。就職活動中にヨガに出会い、2012年に新卒でLAVAに入社。ヨガを通して変わっていく自分のカラダ、そしてなにより考え方やマインドの変化に魅力を感じ、LAVAで働きながら現在でも自身のプラクティスを続けている。2017年には、LAVA最大の宿泊イベント「LAVA FESTA 2017春 in 天馬夢」、「LAVA FESTA 2017秋 in 天馬夢」に2回連続で講師として参加。日々、ヨガを通して全国の方とつながっていく楽しさを実感している。また、2017年から2018年にかけて、LAVAの学びの機会であるマスター制度のアドバンスを受講、chama氏の指導のもと、アシタンゴヨガも実践中。

担当回

8月24日(土)・31日(土)

■ 健康アプリ「アスマイル」とは

健康寿命の延伸・健康格差の縮小を目標に、大阪府民の健康づくりを推進する活動、『健活10』。その取り組みの一環として、大阪府が運用する健康アプリが「アスマイル」です。

健康に関わる様々な活動を記録でき、その活動に応じたポイントを貯めることができます。貯まったポイントで毎週・毎月の抽選に参加でき、抽選に当選すると特典がもらえます。

健康管理だけでなく、クーポンや電子マネーなど、お得な特典をゲットできる一石二鳥なアプリです。

「アスマイル」公式サイト

<https://www.asmile.pref.osaka.jp/>



ホットヨガスタジオLAVA それは、人生のための1時間。

フィットネスクラブ総合満足度No.1※ の、全国に420店舗以上を展開するホットヨガスタジオ。柔軟性が格段に上がる暖かい環境で、たっぷり発汗してカラダも心もクリアな状態へ導きます。めぐりの良さを根づかせることで、ダイエットや体質改善、ストレス解消などさまざまな効果を同時に実感できることも、ホットヨガの魅力です。LAVA は「ヨガを通してひとりでも多くの人を幸せに」という想いをこめて、質の高いレッスン・心を込めたサービスを提供します。

「ヨガを通してひとりでも多くの人を幸せに」

株式会社LAVA International公式サイト <https://lava-intl.co.jp/>

ホットヨガスタジオLAVA公式サイト <https://yoga-lava.com/>



※2018年7月株式会社アイディエーション調べ